

UNIVERZITA KARLOVA v PRAZE

Pedagogická fakulta
katedra tělesné výchovy

**Činnosti dětí předškolního věku vedoucí k následné volbě
synchronizovaného plavání jako odvětví sportu**

**Activities of preschool children, leading to the subsequent election of
synchronized swimming as a sport sector**

Vedoucí bakalářské práce: PaedDr. Irena Svobodová

Autor bakalářské práce: Magdaléna Šrubařová

Studijní obor: Učitelství pro mateřské školy

Forma studia: Prezenční- bakalářské

Bakalářská práce dokončena: Květen, 2014

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma: Činnosti dětí předškolního věku vedoucí k následné volbě synchronizovaného plavání jako odvětví sportu vypracovala pod vedením vedoucího bakalářské práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále prohlašuji, že tato bakalářská práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne

Podpis:

Poděkování

Chtěla bych poděkovat vedoucí své práce PaedDr. Ireně Svobodové za odborné vedení. Dále bych chtěla poděkovat Květoslavě Ptákové, trenérce synchronizovaného plavání, se kterou jsem ve své práci spolupracovala a která mně poskytla cenné informace. Také bych chtěla poděkovat své rodině za trpělivost při psaní bakalářské práce.

Anotace

Cílem práce je zjistit, jaké činnosti v předškolním vzdělávání vedou ke zvolení synchronizovaného plavání v následném věku. Dalším cílem je zjistit, jaké činnosti děti vykonávají nejčastěji a zda jsou nějaké, které vytvářejí nejvhodnější předpoklad pro tento sport.

Klíčová slova

Plavání, synchronizované plavání, činnosti, předškolní věk, umělecké činnosti, výuka

Anotation

The aim is to find out what activities in pre-school education leading to the election of synchronized swimming in a subsequent age. Another objective is to determine what activities children perform the most common and if there are any that create the most suitable condition for this sport.

Keywords

Swimming, synchronized swimming, activities, preschool age, artistic activities, teaching

1 Úvod.....	7
2 Cíle a problémy bakalářské práce.....	8
2.1 Cíl bakalářské práce.....	8
2.2 Problémy bakalářské práce.....	8
3 Předškolní věk.....	8
3.1 Motorický vývoj dítěte předškolního věku.....	8
3.1.1 Úrovně motorického učení.....	9
3.2 Charakteristika dítěte předškolního věku.....	10
3.3 Aktivita v předškolním věku.....	11
3.4 Činnosti dětí předškolního věku.....	11
3.4.1 Estetické a pohybové aktivity.....	11
3.4.1.1 Plavání.....	12
3.4.1.2 Pohybové činnosti-sportovní hry, atletika,	13
3.4.1.3 Taneční příprava.....	14
3.4.1.4 Gymnastická cvičení a přípravky.....	14
3.4.1.5 Baletní příprava.....	15
3.4.2 Estetické činnosti.....	15
3.4.2.1 Hudební výchova.....	15
3.4.2.2 Dramatická výchova.....	16
3.5 Předškolní věk a synchronizované plavání.....	16
3.5.1 Synchronizované plavání.....	16
3.5.2 Sportovní družstvo jako sociální skupina.....	17
3.5.3 Speciální dovednosti v synchronizovaném plavání.....	17
3.5.4 Historie synchronizovaného plavání	18
3.5.5 Rozdělení v synchronizovaném plavání.....	19
3.6 Aktivita vhodná, jako před-příprava pro synchronizované plavání.....	20
3.6.1 Plavání.....	20
3.6.2 Pohybové činnosti.....	20

3.6.3 Hudebně pohybová činnost- rytmičké a taneční činnosti.....	21
3.7 Trénink synchronizovaného plavání.....	22
3.7.1 Jednotlivé složky tréninku synchronizovaného plavání.....	23
3.8 Před- příprava v synchronizovaném plavání.....	23
4 Praktická Část.....	24
4.1 Hypotézy.....	25
4.2 Charakteristika souboru.....	25
4.3 Metodika práce	25
4.3.1 Dotazník pro aktivní účastníky.....	25
4.3.2 Dotazník pro trenéry synchronizovaného plavání.....	26
4.4 Statistické zpracování dat.....	26
5 Výsledková část.....	27
5.1 Vyhodnocení výzkumu prováděného na základě dotazníků pokládaných aktivním závodnicím.....	27
5.2 Vyhodnocení výzkumu prováděného na základě dotazníků podávaných trenérům synchronizovaného plavání.....	32
5.3 Verifikace hypotéz	36
6 Diskuze.....	37
7 Závěry	43
8 Literatura.....	44
9 Příloha.....	47

1 Úvod

Tuto bakalářskou práci s názvem Činnosti dětí předškolního věku vedoucí k následné volbě synchronizovaného plavání jako odvětví sportu, jsem si zvolila, protože jsem se dříve věnovala synchronizovanému plavání a než jsem s ním začala, tak jsem navštěvovala sportovní gymnastiku. Některé mé kolegyně z oddílu synchronizovaného se od dětství věnovaly také podobným činnostem. Chtěla bych proto zjistit zda si synchronizované plavání vybraly, protože předtím navštěvovaly (praktikovaly) estetické činnosti v předškolním věku, nebo se jim pouze sport zalíbil. Zajímalo by mě, jaké aktivity jsou v předškolním věku vhodné, pokud si později chceme zvolit synchronizované plavání.

Tento sport začíná být mnohem víc oblíbený a známý, také díky tomu, že byl zařazen do programu Olympijských her. Proto si myslím, že si ho volí stále více dívek, ale i chlapců. Snaha sportovců sport zpopularizovat, se podle mého názoru daří.

Chtěla zjistit, zda kluby, které synchronizované plavání vyučují, mají některé doporučené činnosti, které je dobré praktikovat a navštěvovat před nástupem do oddílů synchronizovaného plavání.

Chtěla bych zjistit jaká nejlepší průprava pro synchronizované plavání, které činnosti je potřeba více rozvíjet, a které oblasti jsou v tréninku synchronizovaného plavání nejdůležitější.

Bakalářská práce je rozdělena do několika kapitol, ve kterých bych se chtěla zmínit o vývoji dítěte předškolního věku. Další kapitole se zabývá sportovním tréninkem jako takovým. Zjišťuje, co je základem tréninku a z jakých částí se skládá.

Další kapitola je zaměřena na senzomotorickou úroveň tréninku, na trénink synchronizovaného plavání, jeho jednotlivé části a nejlepší průpravu v tomto sportu. Také bych chtěla popsat synchronizované plavání, jeho historii a jeho rozšiřování a cestu na Olympijské hry.

Výzkumná část je založena na výzkumu kvantitativním. Zjišťovala jsem, jaké činnosti předcházely a vedly k volbě synchronizovaného plavání. Pro výzkum jsem použila metodu dotazníku, který jsem rozesílala do několika klubů v České republice.

2 Cíle a problémy bakalářské práce

2.1 Cíl bakalářské práce

Hlavním cílem mé práce je zjistit, jaké činnosti v předškolním věku vedou k volbě synchronizovaného plavání.

Dílčí cíle

Dílčí cíl 1 - Ověřit zda trenéři zařazují při tréninku všechny obecně platné složky tréninku.

Dílčí cíl 2 - Zjistit, zda oddíly dávají při náboru přednost dětem, které v předškolním věku dělaly určitý typ aktivit, které jsou pro tento sport vhodné.

Dílčí cíl 3 - Zjistit zda se liší názory trenérů a dětí, které navštěvují synchronizované plavání, doporučené činnosti pro začátky s tímto sportem.

Dílčí cíl 4 - Mým cílem je zjistit jaký je nejlepší věk pro začátky se synchronizovaným plaváním

2.2 Problémy bakalářské práce

- Jaké činnosti předškolního věku vedou ke zvolení synchronizovaného plavání v pozdějším věku?
- Jaké činnosti jsou základem pro synchronizované plavání?

Jaké činnosti jsou nejlepší pro následné začátky v synchronizovaném plavání?

3 Předškolní věk

3.1 Motorický vývoj dítěte předškolního věku

„Charakteristika vývoje motoriky v tomto stádiu souvisí se značnými tělesnými (somatickými) a funkčními změnami dětského organismu. Mění se tělesné proporce, zvyšuje se podíl svalové hmoty a celkové hmotnosti, klesá klidová srdeční frekvence, formuje se sociální kreativita atd., a to vše se projevuje v narůstající tělesné výkonnosti rozvojem pohybových dovedností převážně celostního charakteru, zvýšením použitelnosti pohybových činností v různých podmínkách a při řešení složitějších pohybových úkolů. „ (Hájek, Antropomotorika, 2012, str. 14)

Postupně dochází k lateralizaci. V předškolním věku je u dítěte rozvinuta motorika senzomotorická. Jejím základem je vnímání. Pro správný rozvoj dítěte je třeba důležitá motivace, rozvoj rytmu, pohybu, základních dovedností apod.

~~3.1.1~~ Úrovně motorického učení

Proces učení se pohybové dovednosti je specifickým typem učení, tedy motorické učení. (Dvořáková, Didaktika tělesné výchovy nejmenších, str. 47)

Pokroky v učení a další viditelné změny v kvalitě pohybové dovednosti jsou ovlivněny celou řadou faktorů vnitřních i vnějších a u každého dítěte může učení probíhat jiným tempem i postupem. (Dvořáková, Didaktika tělesné výchovy nejmenších, str. 47) U každého dítěte jsou tedy pokroky individuální. Aby bylo motorické učení správné, je nutná zpětná vazba, tedy to jak se úkol zdařil. Dítě vidí pokrok samo, všímá si však běžných věcí- přeskočilo mezeru, nespadlo při doskoku, apod. Další informace mu podá učitel. Aby byla zpětná vazba využitelná měla by být konkrétní a přesně orientovaná na výkon daného dítěte. (Dvořáková, Didaktika tělesné výchovy nejmenších, str. 47)

Fáze motorického učení

FÁZE	AKTIVITA CNS	PROJEV DÍTĚTE	ČINNOST UČITELE
generalizace	Vysoká podráždění mnoha pohybových center	Nekoordinovaný, souhyby, reakce antagonistů proti pohybu vyšší svalový tonus	Motivace, instrukce, podpůrné prostředí, pomoc, korekce, vnější zpětná informace
diferenciace	Koncentrace podráždění, postupný útlum	Zkvalitňuje se postupná souhra, možný vznik platu efektu, částečná integrace pohybu	Snížení účasti, vnější zpětná informace, motivace, podpořené integrace
automatizace	stabilizace	Koordinovaný pohyb, převaha vnitřní zpětné informace, integrace, transfer	Navozuje integraci, vede k transferu

Tabulka č. 1- Dvořáková, Didaktika tělesné výchovy nejmenších, str. 48

3.2 Charakteristika dítěte předškolního věku

„Předškolní věk trvá od 3 přibližně do 6 let. Konec této fáze není určen jen fyzickým věkem, ale především sociálně, nástupem do školy. Ten s věkem dítěte sice souvisí, ale může oscilovat v rozmezí jednoho, event. i více let.“ (Vágnerová, Vývojová psychologie, 2000, str. 102)

Toto období je jedno z nejzajímavějších vývojových období člověka. Doba neutuchající aktivity tělesné i duševní, velkého zájmu o okolní jevy, čas, který je někdy nazýván jako období hry, protože je to právě herní činnost, ve které se aktivita dítěte projevuje především. Dítěti se v tomto věku zlepšuje nejen koordinace, ale také jeho motorický vývoj. Jeho pohyby jsou přesnější, účelnější a plynulejší. Dítě je hbitější, má elegantnější pohyby, dokáže v rámci společenských činností s rodiči, jinými dospělými, vrstevníky velmi dobře pozorovat a napodobovat sportovní aktivity. (Šulová, Raný psychický vývoj dítěte, 2005. Str 66.)

Dítě předškolního věku by se mělo rozvíjet ve všech oblastech a to nejen psychologické, interpersonální, sociální, environmentální ale také biologické.

„Pro biologickou oblast je obsah tělesné výchovy, tedy pohybové činnosti hlavním prostředkem cesty ke stanoveným cílům. Specifické cíle této oblasti se shodují s cíli tělesné výchovy: pěstovat zdatnost, osvojovat si motorické dovednosti, ale i poznatky a dlouhodobé návyky. To vše se realizuje pomocí pohybu už v té nejjednodušší podobě.“ (Dvořáková Hana, Základní motorika, 2006, str. 8)

„Rané období dětství je základním obdobím pro začátek učení a intelektuální vývoj dítěte a tělesná stránka a pohybová aktivita jsou v tomto věku součástí rozvoje mentálních funkcí a učení.“ (Dvořáková Hana, Didaktika tělesné výchovy nejmenších dětí, 2007, str. 42) Dítě se učí nezáměrně a prožíváním během hry, která je hlavní aktivitou dítěte předškolního věku. Další potřeba dítěte tohoto věku je potřeba ovládat svět, což se u něj projevuje zvědavostí, kladením otázek, aktivitou, potřebou stimulace a vhodných podnětů, díky tomu také přijímání vzorů. *„Dochází tak k formování osobnosti dítěte i k sociálnímu učení.“* (Dvořáková Hana, Didaktika tělesné výchovy nejmenších dětí, 2007, str. 43)

Díky tělesné výchově se u dítěte projevuje formování osobnosti. Činnosti v mateřské škole i mimo ní učí dítě novým pojmům, pravidlům, dovednostem, zodpovědnosti, rozhodování se, komunikaci, sebeobsluze a seberealizaci.

Podporují také spolupráci dětí v kolektivu, jejich vůli dokončit dané činnosti a vzájemně si pomoci pokud to druhý potřebuje.

Citový vývoj dítěte probíhá v podobných funkcích jako poznávací funkce. Dítě při každém pohybu projeví svůj aktuální vnitřní pocit, aniž by si to uvědomovalo.

Dítě musí rozhodovat o každé situaci, která nastane, nebo při každém pohybu, který má provést. Díky tomu se zdokonalují jeho myšlenkové procesy.

3.3 Aktivity v předškolním věku

Aktivity a činnosti v předškolním věku, které by se měly naplňovat, jsou obsaženy v Rámcovém vzdělávacím plánu. V něm se o tělesné výchově jako takové nepíše. V tomto období je hra, většinou založena na pohybu. Ten patří mezi základní biologické potřeby, které by se měly naplňovat.

Pohyb u předškolních dětí je přirozená činnost a měla by se podporovat. Hlavní náplň dne by měla v tomto věku být hra. Ta je nejdůležitější a přirozenou činností dítěte. Program v mateřské škole by tomu měl být přizpůsoben.

Je samozřejmé, že veškeré činnosti, které budou v mateřské škole realizovány, nebudou řízenou činností, to však u vývoje dítěte rozhodně nevádí, ba naopak.

„Každá společná činnost by měla dítěti přinášet něco nového a rozšiřovat tedy jeho poznání. Podpora vlastní aktivity dítěte pěstuje pozitivní vztah k učení a schopnost řešit přiměřené problémy.“ (Dvořáková Hana, Didaktika tělesné výchovy nejmenších dětí, 2007, str. 10)

Dítě je osoba zvědavá s přirozenou touhou poznávat neznámé, vyrovnat se starším jedincům, ať už dospělým, sourozencům, nebo starším kamarádům. Aby mu tato možnost poznávat byla umožněna, potřebuje vhodné, přirozené, pozitivní a podnětné prostředí.

3.4 Činnosti dětí předškolního věku

~~3.4.1~~ Estetické a pohybové aktivity

Mezi tyto aktivity se řadí činnosti, které u dětí rozvíjejí pohybové schopnosti - koordinaci, flexibilitu, sílu, vytrvalost a rychlost, ale také cit pro krásu. Jako další je rozvíjen například rytmus. Estetické činnosti jsou mnohem častěji k vidění u děvčat než u chlapců.

Mezi tyto sporty se řadí i takové, které potřebují před-přípravu v předškolním věku. Takové jsou například gymnastika, balet, krasobruslení apod. Většina těchto přípravků je pro děti hodně náročná a ne vždy výhodná pro jejich motorický vývoj. Pro výkon a dobré výsledky v daném sportovním odvětví však ano.

Sporty rozvíjejí dítě nejen po fyzické stránce, ale také psychické. Sportům se v předškolním věku věnují hlavně děti, vyrůstající ve sportovně založených rodinách. Takové děti bývají pohybově nadanější a zdatnější než ostatní děti.

Pohybové aktivity jsou mnohem častěji nabízeny také dětem v mateřských školách. Výhodou je, že rodiče svou ratolest nemusí nikam vodit a vyzvednou si ji odpoledne v mateřské škole. Dítě tráví čas s vrstevníky. Odpadá tak problém se zvykáním si na nový kolektiv, který by mohl nastat mimo mateřskou školu.

Synchronizované plavání je založeno na takových aktivitách, takže jejich navštěvování v předškolním věku hraje svou roli u dětí, které si v pozdějším věku tento sport zvolí.

3.4.1.1 Plavání

Děti dnes začínají s plaváním již po narození. Plavání kojenců, je v poslední době velmi rozšířené. Vzhledem k tomu, že děti jsou ve vodním prostředí i v prenatálním období, nemají po porodu problém s potápěním a pohybem ve vodě.

„Voda není naším přirozeným prostředím, i když jsme v ní strávili prvních devět měsíců svého bytí, schouleni v mamčině břiše. Spojenost a pohoda, kterou jsme tam pociťovali, v nás přetrvává dál, jde jen o to ji po narození nepotlačit, ale naopak rozvíjet“. (Michel Pedroletti, Od šplouchání k plavání, 2007, str. 9)

Pokud děti začnou plavat již v tak útlém věku, nebojí se vody a nemají později problém s plaváním. Nesmíme však zapomínat, že jsme pro děti autoritou a proto po nás přebírají některé postoje, reakce a chování. Záleží tedy na nás, zda budou děti mít vodu rády, či ne.

Umět plavat, cítit se ve vodě dobře a mít v ní jistotu je dobré i z důvodů: bezpečnosti, zdraví (plavání je velice často doporučováno také lékaři, posiluje bránici, působí preventivně proti plochonoží, a patří k vhodným pohybovým aktivitám z hlediska prevence vertebrogenních obtíží- bolesti zad, skolióza, vadné držení těla), plavání působí relaxačně a blahodárně nejen na tělo, ale také duši a patří k základním

pohybovým dovednostem. Spolu s chůzí je to činnost, kterou můžeme provozovat po celý život.

„V dětství dodává plavání jistotu a pocit bezpečí, upevňuje zdraví a přináší potěšení a ve stáří zlepšuje jeho kvalitu a pomáhá ve věčném boji s časem. Díky plavání si uchováváme své fyzické schopnosti a tím i nezávislost co možná nejdéle.“ (Michel Pedroletti, Od šplouchání k plavání, 2007, str. 9)

V současné době je mnoho míst, které mohou navštěvovat nejen mateřské školy, ale také rodiče s dětmi, pokud chtějí naučit děti plavat. Úkolem je seznámit děti s vodou, naučit je orientaci ve vodě a ukázat jim, že není důvod se vody bát. Mnoho dětí, které přijdou do plavecké školy, se bojí vody.

Plavání by mělo přinášet především potěšení, proto by se nemělo spojovat s úzkostí a obavami. (Michel Pedroletti, Od šplouchání k plavání, 2007, str. 9)

3.4.1.2 Pohybové činnosti-sportovní hry, atletika,

V předškolním věku se děti nejlépe učí novým dovednostem. Rámcový vzdělávací program se tedy snažím dětem zprostředkovat co největší množství aktivit, které mohou děti vyzkoušet a naučit se. Děti se nejlépe učí v kolektivu svých vrstevníků a starších kamarádů, jejich cílem je se jim vyrovnat. Také učitelka v mateřské škole bývá dětským vzorem. Tyto činnosti u dětí rozvíjejí dobrou fyzickou kondici, která je důležitá v každém sportu a tedy i v synchronizovaném plavání.

Dítě si postupně osvojuje nové dovednosti, zlepšuje ovládání vlastního těla a orientaci v různých situacích. Dítě se díky tomu dokáže vyrovnat rozličným podmínkám, které mu život připraví.

Raná sportovní specializace má své výhody i nevýhody. Pozitivem je například pravidelnost sportovní aktivity, což napomáhá dětem s orientací v čase. Dítě si zlepší svou zdatnost, úroveň pohybových dovedností, vytváří si aktivní způsob života. Zde hrají velkou roli také rodiče. Děti se při těchto aktivitách mají možnost seberealizovat. Mnohokrát si najdou aktivitu, která je pak bude provázet po celý život.

Nevýhodou mohou být jednostranné sportovní aktivity, jako je například tenis, hokej, pozemní hokej a podobně. Což může způsobit vertebrogenní obtíže, jako je například skolióza a vadné držení těla. Další nevýhodou může být přílišné očekávání dobrých výsledků od rodičů, dítě pak může být zklamané a nešťastné a ve stresu. Tomu všemu bychom měli určitě zabránit.

Většina vrcholových sportů jako je například atletika, fotbal, hokej, pozemní hokej, plavání a další mají své přípravy pro děti předškolního věku. Programy těchto přípravek respektují věk dítěte. Hlavní náplní je všeobecný rozvoj dítěte. Rozvíjí se obratnost, koordinace, rychlost, flexibilita, spolupráce, vytrvalost a odolnost.

3.4.1.3 Taneční příprava

Tančení kroužky často bývají součástí programu mateřských škol. V těchto kroužcích jde hlavně o to přiblížit dětem hudbu a naučit je vnímat hudbu a spojit ji s pohybem. Jsou určeny pro děti již od velice útlého věku. Tyto činnosti také přibližují dětem smysl pro krásu a to nejen v pohybu. Tanec je svou strukturou podobný synchronizovanému plavání. Patří mezi esteticko-pohybové aktivity. Tyto sporty jsou v předškolním věku určené pro obě pohlaví. V pozdějším věku se na tanec zaměřuje více dívek. Pokud je kroužek tance v rámci předškolního zařízení, většinou se jedná o aktivity hudebně pohybové, kdy mají děti možnost se seberealizovat.

Synchronizované plavání je s tancem propojeno. V obou případech je propojován pohyb na hudbu. Synchronizované plavání má tuto činnost ztíženou o vodní prostředí. Proto je výhodou, pokud závodnice navštěvují tanec předtím, než si zvolí synchronizované plavání, protože již ovládají své tělo a dokážou se pohybovat do hudby a rytmu.

3.4.1.4 Gymnastická cvičení a přípravy

Kluby, které se zabývají rozvojem gymnastických dovedností u předškolních dětí, je poměrně hodně. Některé jsou určeny pro děti již od 2,5 let věku. Podle mého názoru je to předčasné. Je sice zřejmé, že gymnastika je sport, který potřebuje včasný start, ale je třeba zohlednit tělesný stav a vývoj dítěte. Současní vrcholoví sportovci a sportovkyně, jsou čím dál tím mladší. Čím dříve tedy dítě začne s přípravou, protahováním, posilováním apod., tím dosáhne snáze lepších výsledků.

Úkolem těchto přípravek je zapojit gymnastiku do života dětí tak, aby byla její součástí a bavila je. Je samozřejmé, že to není jednoduché, protože začátky každého sportu jsou náročné a tvrdé.

Po jejich překonání, bývají další postupy ve sportu poměrně rychlé a jasné. Gymnastická příprava je podle mého názoru jeden ze sportů, který by mohl vést k volbě synchronizovaného plavání jako odvětví sportu.

Tato cvičení napomáhají závodnicím se správným držením těla, dýcháním. Učí děti základním polohám, jejich změnám, přechodům mezi nimi. Na tyto naučené dovednosti navazují další aktivity, které jednotlivec dělá v pozdějším věku.

Pro synchronizované plavání je gymnastika základem, dokonce jednou složkou tréninku synchronizovaného plavání je gymnastika a její průprava.

3.4.1.5 Baletní příprava

Baletní příprava je určena pro děti již od 3 let věku. Účelem zde je naučit děti správnému držení těla, rytmickému cítění, vnímání hudby a rytmu, baletním a tanečním prvkům i rozvoji osobnosti. Cílem těchto souborů je ovšem také radost z pohybu. Balet je velice blízko spojený se synchronizovaným plaváním. Dalo by se říci, že je to balet ve vodě. Proto závodnice, které v předškolním věku dělají balet, nebo prošly baletní přípravou, mohou mít v pozdějším věku při nástupu do oddílu výhodu. Balet je založen na flexibilitě, a koordinaci pohybů, což je v synchronizovaném plavání také důležité. Balet je sportovní odvětví, patří mezi sporty esteticko-pohybové. Spolu s tancem patří mezi aktivity, které jsou vhodné pro začátky se synchronizovaným plaváním.

~~3.4.2~~ Estetické činnosti

Estetickými činnostmi jsou chápány činnosti, které rozvíjejí u dětí cit pro krásu, pohyb, hudbu a učí děti porozumět umění. Veškeré tyto činnosti by měly být alespoň v základní formě nenásilně rozvíjeny v mateřské škole. I tyto oblasti jsou zakořeněny v Rámcovém vzdělávacím programu. Estetické činnosti, jsou podle mého názoru, více rozvíjeny u dívek, protože o ně mají větší zájem.

Synchronizované plavání je řazeno mezi esteticko- pohybové aktivity, takže estetické činnosti jsou základem tohoto sportu a proto je třeba je rozvíjet a to nejen v předškolním věku, ale také v průběhu tréninku tohoto sportu.

3.4.2.1 Hudební výchova

Hudební výchova je zařazena do Rámcového vzdělávacího programu, takže většina dětí, které navštěvují předškolní zařízení, jsou s hudební výchovou seznámeni. Mnoho center nabízí i hru na hudební nástroje pro předškolní děti. Jejich součástí je i hudební nauka, která je uzpůsobena tak, aby děti bavila a byla pro ně srozumitelná. Hudba je pro předškolní děti nezbytná. Pomocí hudby mohou děti vyjádřit své pocity a emoce.

Hra na hudební nástroj je pro synchronizované plavání i další sporty, podle mého názoru důležitá. Například díky hře na dechové hudební nástroje se u dětí zlepšuje pravidelné dýchání, zvětšuje se kapacita plic a naučí se správnému držení těla, které je při hře na nástroj důležité.

3.4.2.2 Dramatická výchova

Dramatická výchova je také zařazena v Rámcovém vzdělávacím programu. V mateřské škole se z ní většinou používá hlavně improvizace, motivace a prožitky. Divadelní představení jako taková, se sice také uskutečňují, ale většinou jen jako součást představení pro rodiče nebo ostatní třídy ze školy.

Podle mého názoru má být dramatická výchova bezesporu zařazována do denního režimu dětí, naštěstí tomu tak většinou je. Tyto činnosti by mohly jedincům, kteří se chtějí věnovat nebo se věnují synchronizovanému plavání právě díky schopnosti vyjádřit své pocity, a přižít hudbu tak jak jí cítí.

3.5 Předškolní věk a synchronizované plavání

V předškolním věku není tento sport zcela rozšířený. Za děti předškolního věku se dají považovat také děti, které mají odklad školní docházky a navštěvují tedy mateřskou školu nebo přípravné třídy, které jsou v budově základní školy. V předškolním věku je dobré u dítěte rozvíjet schopnosti- - flexibilní, koordinační, rychlostní, vytrvalostní a silové. Pokud bychom chtěli dítě na tento sport připravovat, měly bychom se také zaměřit rozvoj komunikačních schopností, protože synchronizované plavání je týmový sport a uplatňuje se při něm spolupráce.

~~3.5.1~~ Synchronizované plavání

Synchronizované plavání se řadí mezi koordinačně- estetické sportovní odvětví. V tomto odvětví se klade důraz na ladné provedení pohybů. Sportovní výkon v tomto sportu je založen na dokonale přesné, esteticky a optimálně technicky předvedené obtížné sestavě. Jak je uvedeno v knize *Plavání -plavecké sporty a plavání ve víceboji* je pro získání optimální sportovní výkonnosti závodnic třeba mít, dobře zvládnutou techniku plaveckých způsobů, ale i speciální dovednosti a techniku prováděných poloh, obrátů a přesunů, ale především získání pocitu vody, rytmu a určité úrovně uměleckého projevu.

Sportovním výkonem v synchronizovaném plavání se myslí předvedením povinných figur, volných sestav a technických sestav v souladu s mezinárodními pravidly. Velký význam pro výkon v synchronizovaném plavání má kloubní pohyblivost (páteří, kyčelní, hlezenní klouby, ramenní klouby, zápěstí)

Ve volné sestavě je dominantním prvkem tvořivost, představivost a umělecké ztvárnění hudebního doprovodu. Součástí tréninku je plavecká, gymnastická a baletní průprava.

3.5.2 Sportovní družstvo jako sociální skupina

Sport poskytuje příležitost pro vznik skupin velmi nestabilních, plastických, přístupných ke změnám členstva i skupinové struktury. „*V malých skupinách je vzájemné ovlivnění velmi intenzivní a komunikace „tváří v tvář“ je podmínkou jejich fungování.*“ (Slepička, Hošek, Hátlová, Psychologie sportu, str. 119)

V malých skupinách je podmínka přímého kontaktu mezi členy.

V synchronizovaném plavání hraje důležitou roli také soudržnost skupiny ta je v tomto případě instrumentální, kdy členové vědí, že jeden bez druhého nejsou schopni úkoly plnit a dosáhnout stanovených cílů. V předškolním věku se hra dítěte mění. Na konci předškolního období si dítě hraje v malé skupince dětí, kde mezi sebou musí komunikovat, kooperovat a být schopni kompromisu, aby hra vydržela a všichni byli spokojeni. Zde je tedy vidět, že synchronizované plavání navazuje na dovednosti naučené v předškolním věku. V tomto věku také u dětí navozujeme situace, kdy by měly společně řešit nějaký problém a vyřešit ho. Tím se u dětí také rozvíjí řešení kompetencí a vztahů mezi jednotlivci ve skupině.

3.5.3 Speciální dovednosti v synchronizovaném plavání

Jak je uváděno v knize *Plavecké sporty* mezi speciální dovednosti, potřebné pro synchronizované plavání patří: modifikované plavecké způsoby, šlapání vody, základní polohy, přechody, ploutvové pohyby (neutrální i hnací).

Modifikované plavecké způsoby jsou způsoby upravené pro potřeby synchronizovaného plavání. Nejprve je nutné umět na dobré úrovni správnou plaveckou techniku jednotlivých plaveckých způsobů teprve poté lze do tréninku zařazovat způsoby modifikované. Tyto modifikace jsou spolu se šlapáním vody využívány ve volných sestavách, kde tvoří spojovací prvky. Základem modifikací jsou kraulové a znakové kopy, nebo také záběrové pohyby dolních končetin u plaveckého způsobu prsa.

Šlapání vody je v synchronizovaném plavání velice využíváno. Při šlapání vody je tělo ve vertikální poloze, hlava je vzpřímena, nohy vykonávají střídavě krouživý pohyb směrem dovnitř, kolena jsou od sebe, stehna téměř rovnoběžné s hladinou, chodidla jsou ve flexi. Výsledný pohyb je zajišťován pohybem kolen, bérců, chodidel.

Základní polohy jsou přesně definované a vyobrazené v Pravidlech synchronizovaného plavání. Všechny modifikace poloh vycházejí z polohy na zádech, na prsou, a z polohy svislé střemhlav. V základních polohách je poloha paží libovolná, špičky jsou propnuté, nohy a trup zcela napjaté. Přesné zvládnutí těchto poloh je nezbytné pro provádění figur a jejich nácviku.

Přechodem je myšlen souvislý pohyb z jedné základní polohy do jiné předepsané polohy v optimální výšce, plynule, pomalu a přesně. Jsou nacvičovány nejprve na suchu, poté ve vodě s pomůckami, pro nácvik se využívají stěny bazénu.

Ploutvové pohyby slouží k udržení těla na hladině v poloze na zádech nebo na prsou. Rozlišujeme ploutvový pohyb neutrální a hnací. Ploutvový pohyb paží se popisuje jako pohyb, který vede ruka vykreslující přibližně ležatou osmičku. Ploutvové pohyby jsou základní dovedností v synchronizovaném plavání. Zvládnutí této dovednosti je dlouhodobou záležitostí trvající i několik let.

3.5.4 Historie synchronizovaného plavání

Prvními zakladateli synchronizovaného plavání byli od roku 1890 muži. Tehdy se však jednalo pouze o obrazové a umělecké plavání. Synchronizované plavání vzniklo ve Spojených Státech Amerických ve 30. letech 20. století. Jako oficiální sport bylo uznáno a zařazeno do programu v roce 1956 v Melbourne.

V roce 1960 byly uznány první pravidla synchronizovaného plavání. Poprvé byly zařazeny do programu Olympijských her v roce 1984 v Los Angeles. Soutěžilo se v párech a sólových vystoupeních. Od roku 2000 se na Olympijských hrách závodí pouze v týmech (technické a volné sestavy) a v párech.

První klub v České republice vznikl v Brně v 50. letech 20. Století. Od tohoto roku se začalo synchronizované plavání rozvíjet. V roce 1970 byla založena sekce Synchronizovaného plavání v Českém plaveckém svazu.

Od roku 1991 je SP pravidelně zařazováno do programu Mistrovství světa a Evropy. V roce 1992 měla Česká republika zastoupení na Olympijských hrách v Barceloně. Získali jsme 20. místo díky závodnici Lucii Svrčinové.

~~3.5.5~~ Rozdělení v synchronizovaném plavání

V synchronizovaném plavání není trénink zaměřen pouze na závody ve volných sestavách, ale také na závody v povinných figurách. Ty jsou rozděleny dle obtížnosti. Povinné figury se skládají z jednotlivých poloh těla a přechodů. Jsou přesně dané a popsány v pravidlech synchronizovaného plavání. Existují 4 skupiny figur po 4 figurách, které se mění po 4 letech. Klade se důraz na provedení a obtížnost dané figury. Bývají hodnoceny známkou 1-10, kdy 10 je nejlepší výkon.

Technické sestavy jsou kratší sestavy s hudbou v daném časovém úseku. Jsou rozděleny na sóla, dua a týmy. U seniorských kategorií nahrazují povinné figury. Jednotlivé prvky a jejich pořadí v sestavách jsou přesně dáno. Při hodnocení sestav jdou udělovány dvě známky, za technické provedení a celkový dojem sestavy a znovu se hodnotí známkami 1-10 bodů. Body se srážejí za špatné provedení nebo vynechání prvku v sestavě.

Volné sestavy se také dělí na sóla, dua a týmy. Jedná se o sestavu na hudbu v daném časovém úseku. Její provedení a pojetí je zcela na závodnicích a trenérech. Sestava by měla vyjadřovat hudbu, která je vybrána. Velkou výhodou je zde originalita, kterou mohou závodnice předvést. Pokud jde o týmovou volnou sestavu, velkou roli hraje právě synchronizovanost týmu při jednotlivých prvcích sestavy.

Hodnotí se dvěma známkami podobně jako u technické sestavy. Jedna za technické provedení a jedna za umělecký dojem. Sestavu hodnotí vždy 5-7 rozhodčích za každou část. Body se například srážejí za překročení časového limitu, nebo dotyku dan bazénu apod.

Kombinovaná volná sestava se skládá ze sol, párů, trií a týmů. Maximální počet závodnic je 10. Maximální délka sestavy je 5 minut. Musí obsahovat nejméně dvě části, kdy plave méně než 3 závodnice a nejméně dvě části kdy plave 4-10 závodnic.

Všechny sestavy mohou závodnice začínat na suchu. Tato část může trvat maximálně 10 sekund. Ukončení sestav je vždy ve vodě. Povolená časová tolerance technické volné i kombinované volné sestavy je vždy +/- 15 sekund. (Masarykova Univerzita, 2012)

3.6 Aktivitty vhodné, jako před-příprava pro synchronizované plavání

~~3.6.1~~ Plavání

Plavání v předškolním věku je velice důležité. Dítě se seznámí s vodou a postupně se začíná učit základním plaveckým způsobům. Některé děti, které do plavecké školy přijdou, mají strach z vody a utopení a úkolem cvičitelů je ho odstranit. Plavání patří mezi základní činnosti, na kterých je synchronizované plavání založeno. Pokud dítě neumí plavat, nemá možnost se tomuto sportu věnovat a zdokonalovat se v něm. Pokud se být dítě v tomto sportu úspěšné musí mít zvládnuté všechny plavecké způsoby na velice dobré úrovni.

~~3.6.2~~ Pohybové činnosti

Pohyb je jednou ze základních potřeb dítěte. Cíle rodičů, mateřských škol a kroužků je tuto potřebu naplnit. Díky pohybu si dítě rozvíjí celé tělo, vnitřní orgány, koordinaci, orientaci v prostoru apod. Na těchto dovednostech je také založeno synchronizované plavání.

Pomocí pohybu dítě komunikuje s okolím, seznamuje se, učí se spolupráci, objevuje nová místa, poznává nové předměty a aktivity. Pohyb je pro děti základním prostředkem při osvojování klíčových kompetencí a hodnot, a ve vzdělávacích oblastech, které jsou zakotveny v Rámcovém vzdělávacím programu.

U dětí předškolního věku je důležité dbát na jejich celkový psychický a fyzický rozvoj. Pokud dítě v tomto věku, vykonává nějaký pohyb jeho intenzita je vysoká. V tomto věku je dobré rozvíjet rychlost a reakci v daných činnostech.

V Rámcovém vzdělávacím programu je tělesná výchova zaměřena na oblast psychomotorickou, tělesnou, kognitivní a afektivní

Z oblasti psychomotorické jde především o rozvoj a osvojování pohybových dovedností. V oblasti tělesné jde o pěstování tělesné zdatnosti a síly jedince. V kognitivní oblasti si dítě osvojuje znalosti a rozvíjí si myšlenkové pochody. A v poslední, afektivní oblasti se dítě učí prožívání a správnému chování.

3.6.3 Hudebně pohybová činnost- rytmické a taneční činnosti

„Hudebně pohybová výchova je prostředkem zkvalitňování pohybových nelokomočních, lokomočních a manipulačních dovedností.“ (Dvořáková, Pohybové činnosti pro předškolní vzdělávání, 2011, str. 56) V předškolním věku si děti ještě neuvědomují, že pomocí jakýchkoli pohybových činností zlepšují své dovednosti a znalosti. Existují sportovní odvětví, která preferují začátek s přípravou, již v předškolním věku dítěte. Což podle některých odborníků není dobré vzhledem k fyzickému i psychickému vývoji dítěte. „Kostí nejsou zcela osifikovány a ani kloubní spojení nejsou dokončena a zpevnění vazy a kloubními pouzdry není úplné, proto je možná velká flexibilita, která je využívána v tréninku sportů až nad fyziologickou mez (gymnastka, akrobacie, krasobruslení, balet, tanec)“ (Dvořáková, Pohybové činnosti pro předškolní vzdělávání, 2011, str. 4)

Díky hudebně pohybovým schopnostem se v mateřské škole dá rozvíjet rytmus. Ten ovlivňuje provedení pohybu a jeho intenzitu.

Děti mají tento typ aktivit rády, protože na ně působí motivačně. Mohou se projevovat, zlepšovat si kvalitu pohybu, učit se nové pohyby, rozvíjet se v rytmičnosti, ucelenosti a výrazu. Díky hudbě se u dětí rozvíjí estetičnost a jejich pohyb se při hudbě lepší.

Nejlepší aktivity pro rozvoj této dovednosti jsou pohyby spojené s říkadly, písničkami a hudbou. Tím u nich rozvíjíme dynamiku, tempo a rytmus, což je důležité také v synchronizovaném plavání.

Pohyb a rytmus

Se zapojením rytmu a pohybu dohromady se začíná postupně. Nejjednodušší jsou pohyby horních končetin (mávání, tleskání, ukazování, kývání, točení). Dítě má nad pohybem kontrolu, protože si na ruce vidí. Postupně se přidává chůze, běh, podupy, poskoky. Mnohem těžší jsou pohyby hlavy a trupu, ty se provádí nejdříve na místě a poté se zapojí do chůze. Až úplně nakonec se pohyb spojí a zapojí se pohyb paží a nohou.

Prostorové útvary a změny

Tyto aktivity jsou v podstatě před-přípravou pro synchronizované plavání. V předškolním věku se dítě poprvé setkává s prostorovými útvary a změnami. Protože sestavy v synchronizovaném plavání jsou založené na prostorovém uspořádání skupiny závodníků a jejich změn.

V mateřské škole se prostorové útvary provádějí nejdříve vsedě poté ve stoje. Začíná se jednoduchými tvary jako je například kruh, kdy se děti drží za ruce, postupně se do něj přidává pohyb, tedy chůze a přechází se do běhu. Vzhledem k tomu, že se děti drží za ruce, zvládnou útvar bez problémů. Další pohyby, které se dají ve vázaném kruhu dělat, jsou pohyby dovnitř a ven jako je tomu například při písničce „Pásla ovečky“.

Útvarů, které se dají v mateřské škole s dětmi praktikovat je mnoho. Dalším je například zástup, kdy se děti drží buď za ruce, za ramena, nebo v pase.

V mateřské škole se nejčastěji používá hudební doprovod k pohybovým aktivitám. Děti mohou říkat písničku s doprovodem nebo jen naslouchat hudbě a pohybovat se.

Při hudebně pohybových aktivitách se u dětí rozvíjí nejen cit pro hudbu, ale také rytmus a tempo. Děti mohou své pohyby řídit, právě na základě délek not, které hrajeme.

Pokud se tato dovednost u dětí rozvíjí již v předškolním věku, většinou se na ní dobře navazuje i v pozdějším věku.

Například v synchronizovaném plavání jsou jednotlivé sestavy také tvořeny na hudbu, takže se předpokládá, že závodnice zvládnou zkoordinovat pohyby do hudby tak, jak patří. (Hana Dvořáková, Pohybové činnosti pro předškolní děti, 2011)

Gymnastické činnosti

Tyto činnosti mohou být využity jako před-příprava pro synchronizované plavání. Jde o individuální aktivity, při kterých se zlepšuje koordinace, ovládání vlastního těla, flexibilita, které vychází z obratnostních schopností. Při gymnastických činnostech se také využívá dynamická síla. U dětí předškolního věku je nejvhodnější rozvíjet zpevňování a uvolnění celého těla, změny poloh, cvičení s náčiním, cvičení na nářadí, cvičení rovnováhy apod.

Aktivity by se měly uspořádat tak, aby to dítě vzhledem ke stavbě svého těla zvládlo a nebylo přetěžováno.

3.7 Trénink synchronizovaného plavání

Trénink synchronizovaného plavání se skládá ze dvou hlavních částí. Mimo ně jsou součástí tréninku i jiné další kompenzační cvičení podobně jako u jiných sportů.

~~3.7.1~~ **Jednotlivé složky tréninku synchronizovaného plavání**

- Suchá příprava tvoří 25% z celkové přípravy. V synchronizovaném plavání se na ní klade poměrně velký důraz. Bez této části by trénink nebyl kompletní. Suchá příprava je do tréninku zařazována několikrát týdně. Za suchou přípravu se považuje: rozvoj kloubních dovedností, akrobatická cvičení, balet, posilování, cvičení s hudbou. V rámci tréninku bývají často zařazeny také hodiny baletní přípravy, kondiční cvičení jako je například běh, či posilování jednotlivých partií, které jsou v synchronizovaném plavání důležité.

Tréninky by měly začínat suchou přípravou, tedy rozcvičením, protažením, gymnastickými prvky. Pokud závodnice cvičí na skupinovou sestavu, nebo individuální či sestavu v páru, cvičí se také sestava na suchu, aby se sladily nedokonalosti v prostorovém uspořádání, a pořadí jednotlivých prvků v sestavě. Poté následuje trénink ve vodě.

- Trénink ve vodě tvoří 75% z celkové přípravy, tedy větší část z celkového tréninku. Do této části patří všeobecná plavecká příprava a specializace ve vodě.

– Základní trénink ve vodě je začátkem pro další trénink. Jeho úkolem je naučit jedince základním dovednostem ve vodě. Naučit je jednotlivé plavecké způsoby, plavání s ploutvemi, potápět se, orientaci pod vodou, plavání pod vodou. Poté různé obraty, převraty na hladině i pod ní.

A také šlapání vody, což patří v synchronizovaném plavání do základních dovedností. Součástí je také kondiční trénink, dechová cvičení. Tento druh plaveckého tréninku bývá zařazen i samostatně bez dalších částí tréninku apod.

- Speciální trénink ve vodě spoléhá na naučené dovednosti ze základního tréninku ve vodě a suché přípravy. Tato část je velice náročná. Řadíme sem nácvik jednotlivých figur a nácvik technických a volných sestav na hudbu.

Tato část tréninku má několik fází. Základem je umět správně všechny základní figury synchronizovaného plavání. (Masarykova Univerzita, 2012)

3.8 Před- příprava v synchronizovaném plavání

Synchronizované plavání není sport pro předškolní děti, je třeba mít zvládnuté základní dovednosti, na které se dále v tréninku navazuje. Ty se rozvíjejí v předškolním věku. Nejlepší věk pro začátky se synchronizovaným plaváním je 5-7 let. Většina kubů v České republice však preferuje děti ve věku 6 let a více.

U 5- ti letých dětí, se většinou požaduje pouze uplavání alespoň 5-ti metrů bez pomůcek a kladný vztah k vodě.

4 Praktická Část

V této části bakalářské práce bych se chtěla zbývat výzkumem, zda činnosti praktikované v předškolním věku mají vliv na volbu synchronizovaného plavání, jako odvětví sportu. Pro svůj výzkum jsem si vybrala dotazník, který se řadí do metod kvantitativních. Cílem bylo zjistit, jaké sporty nejčastěji vedou ke zvolení synchronizovaného plavání, a také jaké činnosti jsou doporučovány závodníky i trenéry pro před-přípravu pro tento sport. Dalším mým cílem bylo zjistit, jaký je nejčastější věk, kdy se se synchronizovaným plaváním začíná a také důvod proč je tento sport volen. Grafy uvedené v této části bakalářské práce ukazují také aktuální věk dotazovaných respondentů.

Trenérů jsem se ptala, z jakých složky se skládá trénink, jakým aktivitám v předchozí době dávají přednost při výběru dětí, a co podle nich vede k volbě právě synchronizovaného plavání.

Vzhledem k tomu, že na dotazník mi odpovídali především závodnice mladšího věku, byly dotazník posílány rodičům, kteří byli u vyplňování přítomni. V některých případech dotazník vyplnili dokonce sami rodiče. V dotazníku nebyla žádná otázka, která by byla zaměřena na osobní informace respondentů.

Přestože nebylo procento návratnosti dotazníků vysoké, dají se odpovědi využít k tomu, abychom zjistili, jaké jsou nejčastější aktivity praktikované v předškolním věku a zda hrají roli při výběru tohoto sportu. Vracených dotazníků, které jsem obdržela od trenérů, si opravdu vážím, neboť procento návratnosti u těchto dotazníků bylo ještě nižší, než jsem čekala.

4.1 Hypotézy

H1: Předpokládám, že navštěvování esteticko- pohybových aktivit v předškolním věku má vliv na volbu synchronizovaného plavání v pozdějším věku.

H2: Předpokládám, že trenéři zařazují do tréninku všechny obecně platné složky tréninku.

H3: Předpokládám, že při výběru do oddílu synchronizovaného plavání nehraje předchozí činnost jedince roli.

H4: Předpokládám, že trenéři doporučují pro začátky se synchronizovaným plaváním všeobecnou průpravu, plavání, gymnastiku a balet.

H5: Předpokládám, že nejlepší věk pro začátky se synchronizovaným plaváním je 7 let.

4.2 Charakteristika souboru

Pro výzkum byla použita metoda dotazníku. Dotazníky byly poslány do oddílů synchronizovaného plavání v České republice. Pro výzkum jsem zvolila dvě skupiny dotazovaných- trenéry a aktivní závodníky, kteří se tomuto sportu věnují. Výzkumu se zúčastnily pouze ženy. Z dotazníků pro aktivní účastníky se mi vrátilo 32 dotazníků. Dotazníků pro trenéry se zúčastnily také samé ženy. Vrátilo se mi 9 dotazníků.

4.3 Metodika práce

V rámci výzkumu jsem použila metodu dotazníku, který není standardizovaný. Dotazníky jsem pokládala dva: pro aktivní účastníky synchronizovaného plavání a pro trenéry tohoto sportu. Dotazník je podáván respondentům a na základě jejich odpovědí je pak vytvářen výzkum této bakalářské práce.

~~4.3.1~~ Dotazník pro aktivní účastníky

Dotazník, který jsem ve své práci použila a zadávala aktivním závodnicím a závodníkům synchronizovaného plavání, se skládá ze třech otázek uzavřených a pěti otázek otevřených. Je konstruován tak, aby respondentům nezabral více než 15 minut. Poslala jsem ho elektronickou formou do všech klubů synchronizovaného plavání, odkud byl rozeslán rodičům mladších závodnic a starším závodnicím.

Pro lepší představu, je dotazník v příloze 1. Ve výzkumu jsem pracovala s 32 ze zhruba 100 dotazníků od aktivních závodníků.

Mým hlavním cílem bylo zjistit, jaké činnosti dělali v předškolním věku a těsně před synchronizovaným plaváním a zda tyto činnosti měly vliv na volbu synchronizovaného plavání jako odvětví sportu. Další otázka, která mě zajímala, byl věk, ve kterém začali s tímto sportem.

Respondentů jsem se také ptala, jaké činnosti by doporučili pro začátky se synchronizovaným plaváním a proč by je doporučili. Tuto otázku jsem podávala také trenérům, chtěla jsem tak získat dva odlišné názory na tento dotaz.

4.3.2 Dotazník pro trenéry synchronizovaného plavání

Druhý dotazník, který jsem vytvořila, byl dotazník pro trenéry synchronizovaného plavání, je k vidění v příloze 2. Je složen ze čtyř otázek otevřených a jedné uzavřené. Jeho vyplnění by nemělo trvat déle než 10 minut. Vrátilo se mi 9 dotazníků ze zhruba 25, se kterými jsem pracovala v praktické části bakalářské práce.

Zde bylo mým cílem zjistit, zda dávají přednost nějakým činnostem při náboru nových dětí.

Další věc, která mě zajímala, byla, jaké činnosti podle nich vedou ke zvolení synchronizovaného plavání jako odvětví sportu. Tuto otázku jsem pokládala také vzhledem k mým předešlým zkušenostem s tímto sportem a zajímalo mě, jak to bylo u ostatních závodnic a jak je tomu nyní.

Mimo jiné jsem se ptala na složky tréninku synchronizovaného plavání. Další otázka, která mě zajímala, byl věk, který doporučují jako vhodný pro začátky se synchronizovaným plaváním, z důvodů rozdílných informací uváděné na internetových stránkách každého klubu.

4.4 Statistické zpracování dat

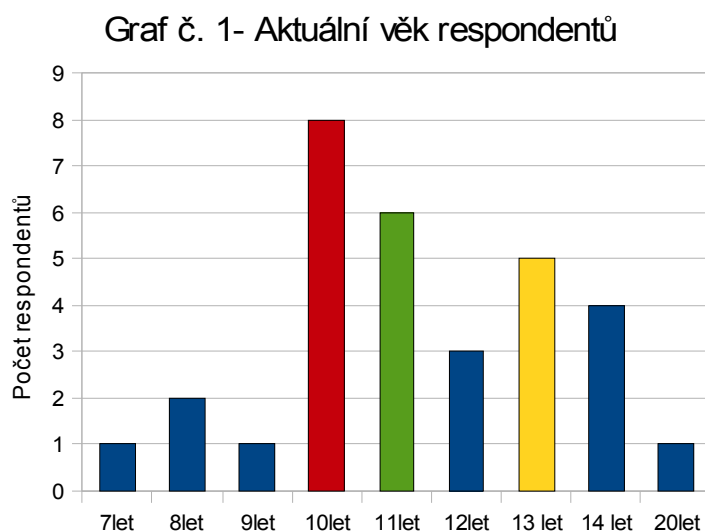
Výsledky z dotazníků byly zpracovány do několika tabulek přesně podle jednotlivých otázek pokládaných v dotazníku. Pro lepší přehlednost výzkumné části bakalářské práce byly výsledky z tabulek vloženy do grafů.

5 Výsledková část

5.1 Vyhodnocení výzkumu prováděného na základě dotazníků pokládaných aktivním závodnicím

Na základě první pokládané otázky v dotazníku pro aktivní účastníky synchronizovaného plavání jsem zjistila, že mezi respondenty nepatří ani jeden muž. Na základě tohoto údaje by se dalo předpokládat, že tomuto sportu se budou věnovat převážně ženy, protože mezi muži není sport zcela rozšířen a podporován. V současné době je v České republice pouze jedna skupina mužů „Krasoplavců“ kteří se snaží o zařazení mužského synchronizovaného plavání na Olympijské hry.

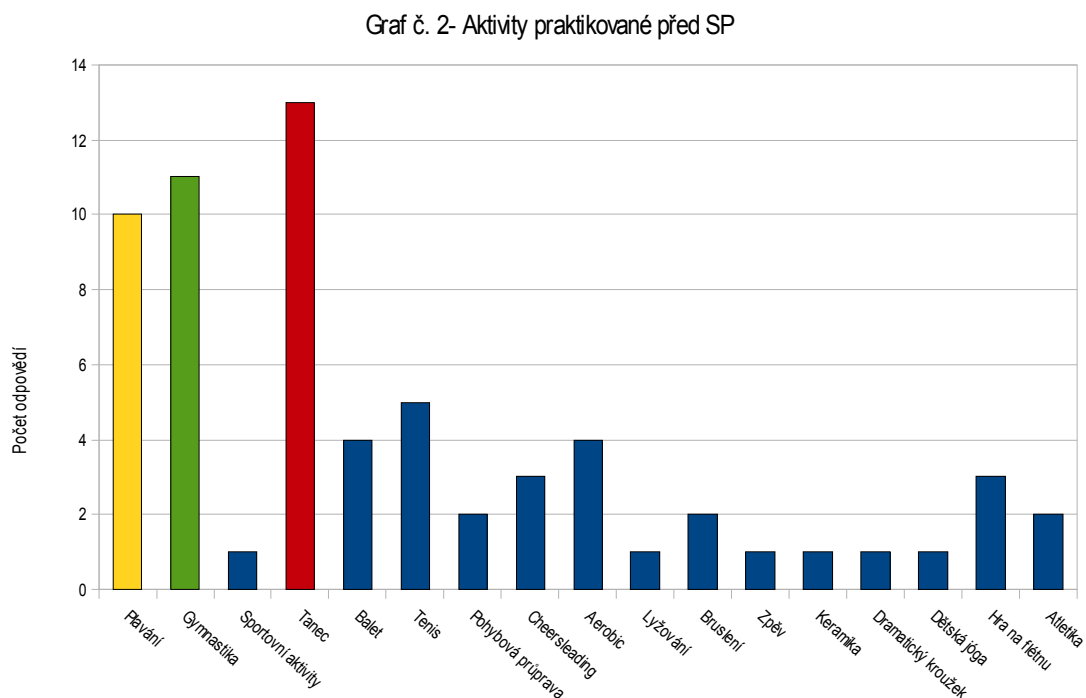
Druhá otázka, kterou jsem pokládala v dotazníku pro závodníky, zjišťovala aktuální věk respondentů. Předpokládala jsem, že získám informace i od starších závodnic, ale bohužel se tak nestalo.



Jak je vidět v grafu číslo 1, dotazník byl podán závodnicím mladšího věku. Největší část respondentů byla ve věku 10 let. V tomto věku jsou děti v přípravce a postupně přecházejí do závodního družstva synchronizovaného plavání.

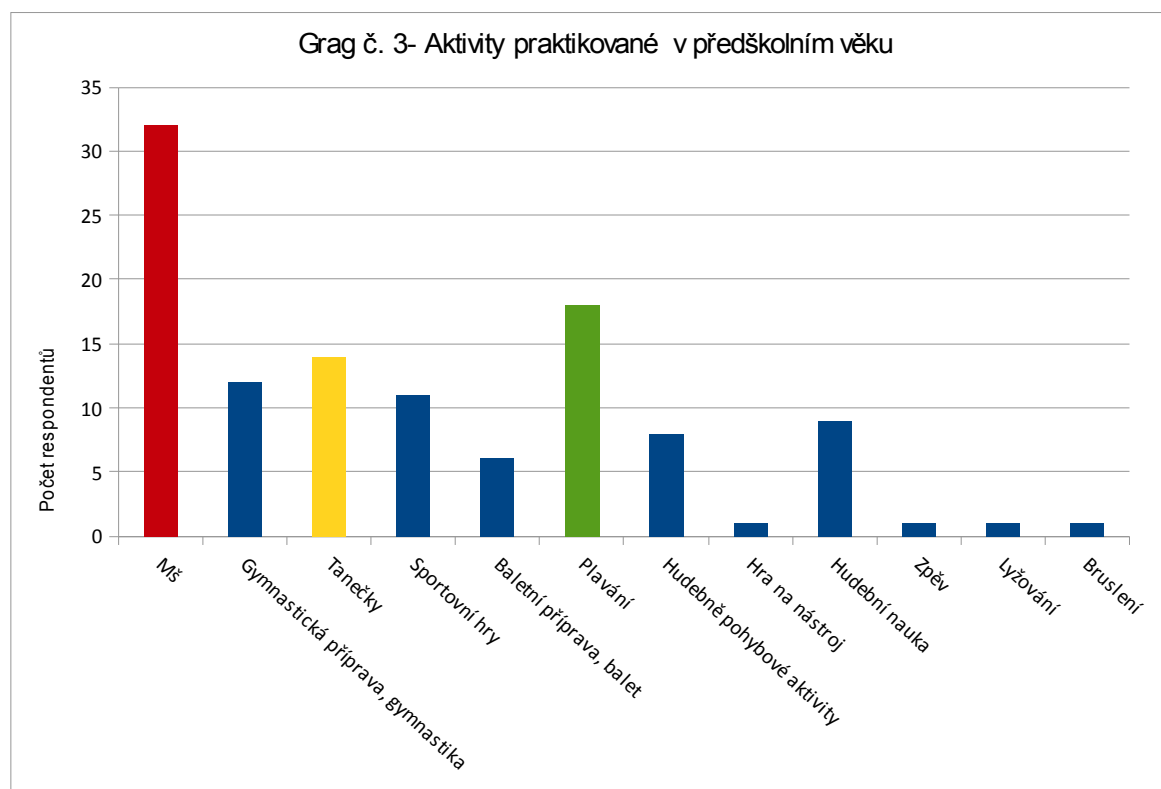
Další otázka, kterou jsem se v dotaznících zabývala, měla za úkol zjistit, zda respondenti navštěvovali mateřskou školu. Zjistila jsem, že 100% tedy 32 respondentů navštěvovalo mateřskou školu. Tato otázka, měla za úkol zjistit, zda závodnice získaly základní schopnosti a dovednosti v mateřské škole, zda strávily nějaký čas v kolektivu, což je pro synchronizované plavání důležité, nebo zda byly pouze doma s rodiči.

Čtvrtá otázka, kterou jsem v dotazníku položila, byla zmařena na činnosti, které respondenti dělali před synchronizovaným plaváním.



V tomto grafu číslo 2 je vidět, jaké činnosti praktikovali aktivní sportovci synchronizovaného plavání před tímto sportem. Tanci se věnovalo 13 respondentů. Gymnastiku navštěvovalo 11 respondentů. 10 respondentů navštěvovalo plavání.

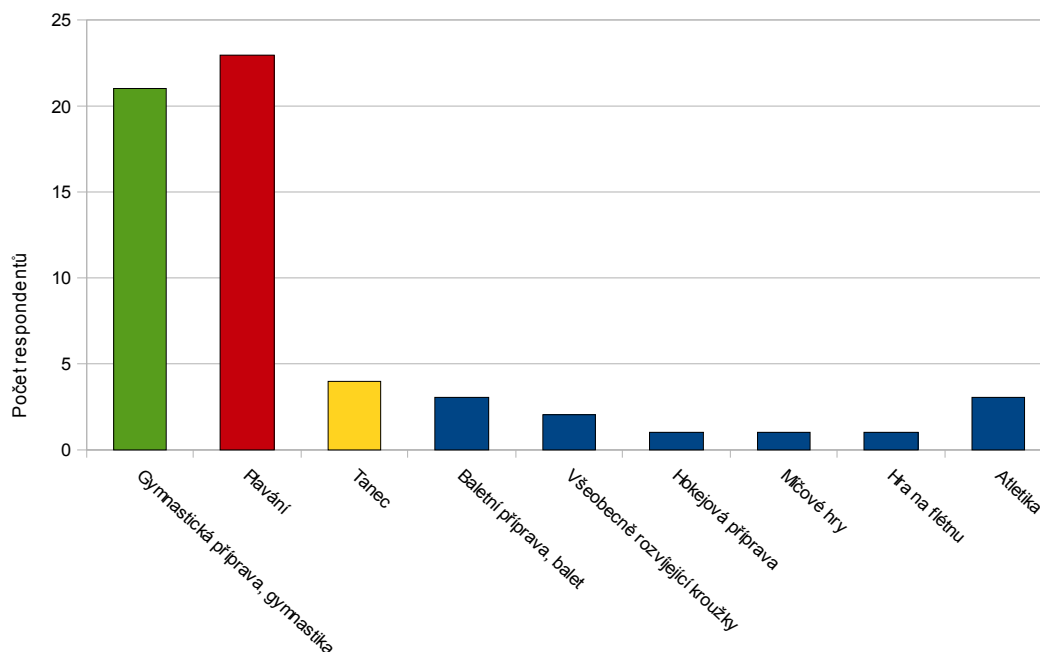
Pátá pokládaná otázka v dotazníku zjišťovala, jaké činnosti dělali respondenti v předškolním věku.



V tomto grafu číslo 3 je vidět, že všech 32 respondentů navštěvovalo mateřskou školu. 18 dotazovaných chodilo na plavání již v předškolním věku. 14 respondentů se v předškolním věku věnovalo tanečkům. Gymnastice se věnovalo 12 respondentů a 11 navštěvovalo kroužek sportovních her, kde získávali všeobecnou průpravu.

Následující graf ukazuje odpověď na šestou pokládanou otázku v dotazníku pro aktivní účastníky. Chtěla jsem zjistit, jaké aktivity by respondenti doporučili jako nejlepší pro začátky se synchronizovaným plaváním.

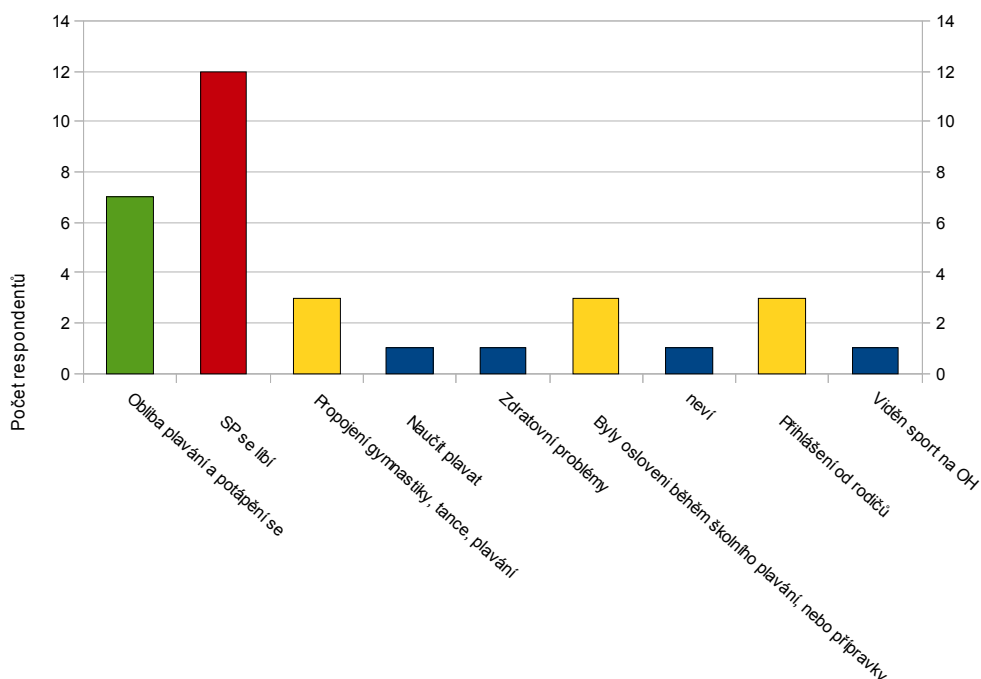
Graf č. 4- Doporučené aktivity pro SP



V této části dotazníku jsem chtěla zjistit, jaké činnosti by závodníci doporučily pro tento sport na základě vlastních zkušeností se sportem. 23 respondentů by se doporučilo pro začátky se synchronizovaným plaváním plavání. 21 respondentů doporučilo jako vhodnou aktivitu gymnastiku. 4 respondenti doporučili tanec. Zbylé odpovědi jsou zanedbatelné.

Sedmá otázka zjišťovala, proč si závodnice volí tento sport.

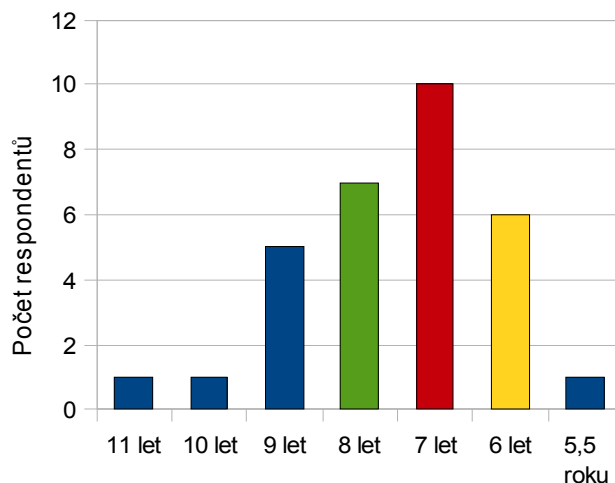
Graf č. 5- Proč SP



Bylo zjištěno, že 12 závodnic si tento sport zvolilo, protože se jim tento sport líbil. Druhá skupina 7 respondentů, si tento sport zvolila, protože ráda plave a potápí se. Třetí výsledek tedy 3 respondentů je shodný u třech sloupců v grafu číslo 5. Mezi tyto položky patří propojení gymnastiky, tance a plavání, na tuto otázku odpověděli kladně 3 respondenti.

V poslední otázce dotazníků jsem zjišťovala věk, kdy respondenti s tímto sportem začali. Některé kluby synchronizovaného plavání uvádějí, že přijímají děti již od 5 let, ale já jsem s touto věkovou hranicí ve svém výzkumu nesetkala.

Graf č. 6- Věk začátku s SP



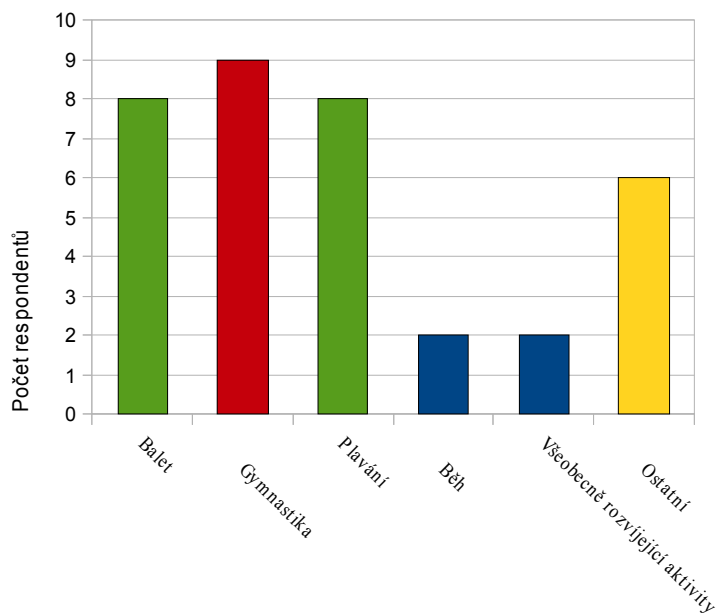
10 respondentů začalo s tímto sportem v 7 letech. V 8 letech začalo se synchronizovaným plaváním 7 respondentů. 6 závodnic začalo v 6 letech.

5.2 Vyhodnocení výzkumu prováděného na základě dotazníků podávaných trenérům synchronizovaného plavání

Další část výzkumu se týká dotazníků položených trenérům synchronizovaného plavání. V podstatě se jejich odpovědi neliší.

První otázka, kterou jsem trenérům tohoto sportu položila, měla za úkol zjistit, jaké činnosti by doporučili pro začátky se synchronizovaným plaváním. Tuto otázku jsem podávala oběma skupinám respondentů. Mým cílem bylo získat dva odlišné názory. Předpokládala jsem, že aktivní účastníci budou mít odlišnou představu o aktivitách vhodných pro začátky s tímto sportem.

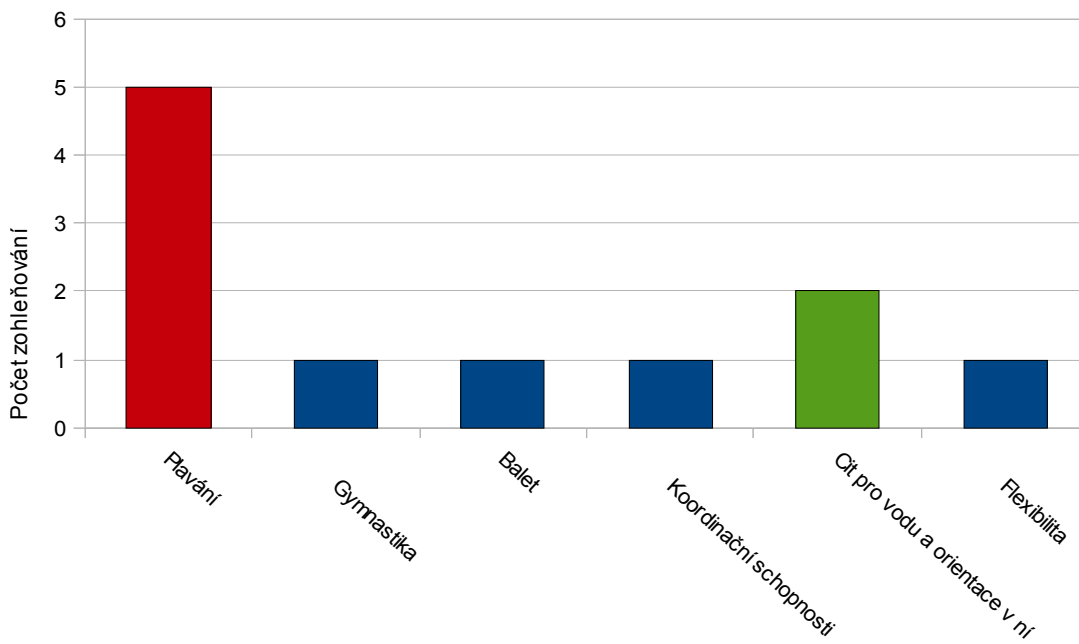
Graf. č 7- Doporučené aktivity pro SP



Na grafu číslo 7 je vidět, že 9 trenérů doporučuje pro začátky s tímto sportem gymnastiku. 8 trenérů doporučuje balet a plavání.

Třetí otázka dotazníku zjišťovala, zda jsou nějaké dovednosti dětí, kterým dávají jednotlivé kluby a trenéři přednost při náboru dětí.

Graf č. 8- Aktivity, které hrají roli při náboru

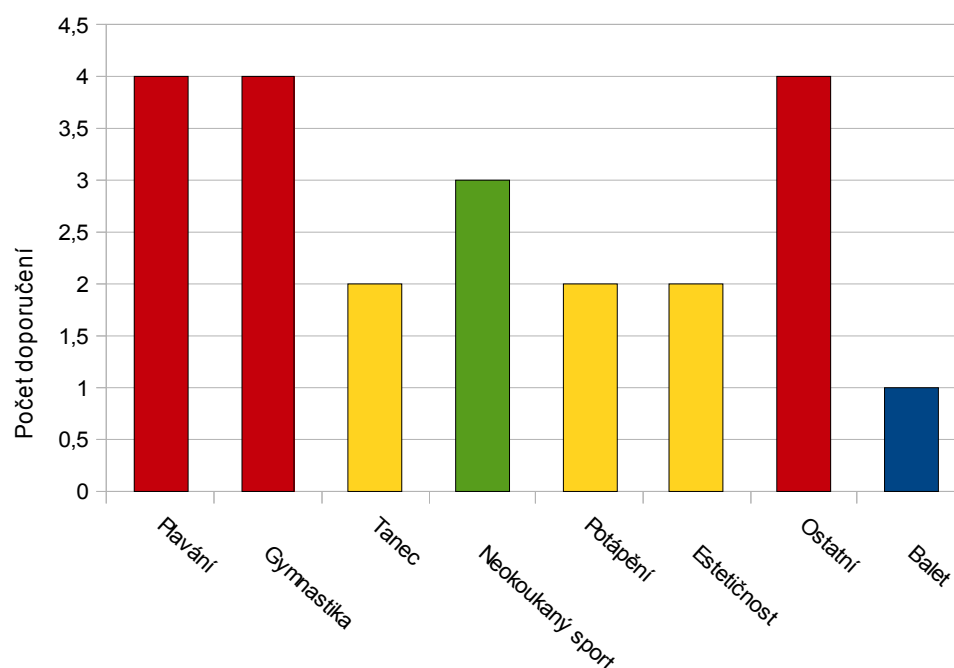


Tato část výzkumu, v grafu číslo 8, ukazuje, že 5 trenérů upřednostňuje znalost plavání. Někteří z nich sledují, zda má dítě cit pro vodu a umí se v ní orientovat.

Ostatní dovednosti nehrají příliš velikou roli. Jak jsem se dozvěděla z dotazníků, většina klubů nemá velkou možnost výběru při náboru dětí.

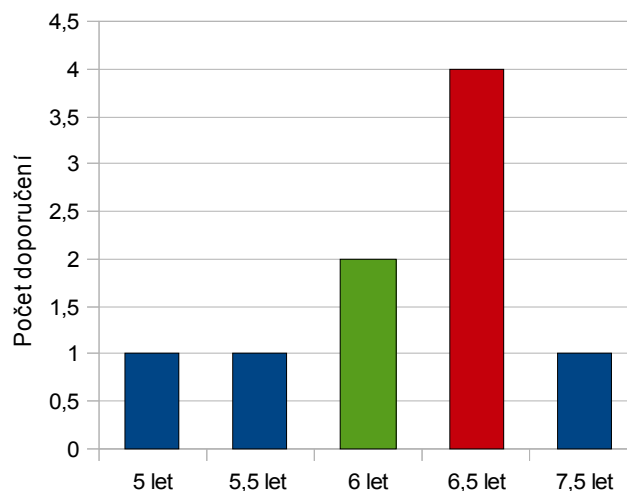
Další otázka zjišťovala, co podle trenérů vede k volbě synchronizovaného plavání jako odvětví sportu.

Graf č.9 - Co vede k výběru SP jako odvětví sportu dle trenérů



4 trenéři uvádění je určitou roli hraje při výběru tohoto sportu plavání. Další skupina 4 trenérů uvádí, že je to gymnastika, která vede k volbě synchronizovaného plavání. 3 trenéři si myslí, že při volbě hraje roli neokoukanost tohoto sportu, záliba v potápění a estetičnost tohoto sportu.

Graf č. 10- Nejlepší věk pro začátky s SP



Čtvrtá otázka, kterou jsem v dotazníku pro trenéry pokládala, se zaměřovala na nejlepší věk pro začátky se synchronizovaným plaváním. Jak je vidět v grafu číslo 6 podle 4 trenérů je optimální věk pro začátky 6,5 roku. 2 trenéři si myslí, že je vhodný věk 6 let.

Poslední, pátá otázka měla za úkol zjistit jaké složky tréninku má podle trenérů synchronizované plavání. Všichni trenéři se shodli, že trénink synchronizovaného plavání je složen ze suché přípravy a přípravy ve vodě. Tyto Výsledky mě nepřekvapily, vzhledem k tomu, že jsem trénink synchronizovaného plavání sama vyzkoušela.

Graf č. 11 - Složky tréninku SP



5.3 Verifikace hypotéz

H1: Předpokladem bylo, že navštěvování esteticko-pohybových aktivit v předškolním věku má vliv na volbu synchronizovaného plavání. Tato hypotéza se potvrdila.

H2: Předpokladem bylo, že trenéři zařazují do tréninku všechny obecně platné složky tréninku. Tato hypotéza se potvrdila.

H3: Předpokládala jsem, že při náboru dětí nehrají předchozí činnosti jedince roli. Tato hypotéza se mi také potvrdila. Tento sport není zcela populární, proto si oddíly nemohou vybírat.

H4: Předpokládala jsem, že trenéři doporučují pro začátky se synchronizovaným plaváním všeobecnou přípravu, plavání, gymnastiku a balet. Tato hypotéza se mi v podstatě potvrdila. Trenéři tvrdí, že tyto aktivity jsou výhodné pro začátky s tímto sportem.

H5: Předpokládala jsem, že nejlepší věk pro začátky se synchronizovaným plaváním je 7 let. Tato hypotéza se mi také potvrdila. Dle trenérů je nejlepší věk pro začátky s tímto sportem 6,5 roku.

6 Diskuze

V této bakalářské práci jsem se zabývala tématem, činností v předškolním věku vedoucích ke zvolení synchronizovaného plavání jako odvětví sportu v pozdějším věku.

Hypotéza číslo 1, zjišťovala, zda navštěvování esteticko-pohybových aktivit (baletu, tanečků, gymnastiky, ...) v předškolním věku mají vliv na volbu synchronizovaného plavání v pozdějším věku. Tato hypotéza se mi v podstatě potvrdila. Velká část respondentů tyto aktivity navštěvovala a to nejen v předškolním věku. K těmto aktivitám jsou děti v předškolním věku vedeny především rodiči.

Výzkum jsem také prováděla na základě dotazníků podávaných trenérům synchronizovaného plavání. Zjišťovala jsem, jaký je nejlepší věk pro začátek s tímto sportem. Tímto se také zabývala hypotéza číslo 5. Podle trenérů je to 6,5 roku. Je to nejlepší věk, kdy je dítě připravené na trénink. Tento výsledek, by se samozřejmě dal využít přímo v oddílech tohoto sportu. Údaj by mohl být uveden v informacích pro nábor nových dětí. Oddíly by si tak mohly ušetřit práci s předškolními dětmi.

Vzhledem k tomu, že tento sport nepatří mezi tolik rozšířené sporty, nejsem si jistá, zda se dá využít další údaj, který jsem zjistila. Pokládala jsem trenérům tohoto sportu otázku, jaké činnosti by doporučili pro začátky se synchronizovaným plaváním. Z dotazníků mi vyšly tyto aktivity: gymnastika, balet a plavání. Tato otázka mi odpověděla na hypotézu číslo 4.

V hypotéze číslo 3 jsem předpokládala, že si oddíly nemohou vybírat mezi dětmi, které do oddílů přijímají. Tato hypotéza se mi potvrdila, Zájem o tento sport není velký, a proto jsou oddíly rádi za každého jedince. Je výhodou pokud jedinci umí plavat a navštěvovali také jiné sporty jako je například balet nebo gymnastika, nebo atletika, kde děti získají základy správného držení těla, naučí se pohybovat do hudby, získají fyzickou kondici, naučí se správně dýchat, protože všechny tyto aktivity jsou pro synchronizované plavání vhodné.

První hypotéza se zabývala otázkou, zda trenéři zařazují do tréninku všechny obecně platné složky tréninku. V dotazníku jsem pokládala otázku, jaké jsou složky tréninku. 6 z 9 trenérů mi dokonce odpovědělo, jak přesně vypadá jejich trénink, takže jsem do výzkumné části tuto hypotézu zařadila.

Tento výzkum by mohl pomoci oddílům synchronizovaného plavání. Kluby by mohly využít výsledky, které jsem zjistila a uveřejnit je na svých webových stránkách, kde by byly k dispozici všem, kteří zvažují vstup do oddílu.

Mezi nedostatky výzkumu by se dala zařadit návratnost dotazníků. Některé oddíly se nechtěly výzkumu zúčastnit.

Dalším nedostatkem je omezené množství výzkumných metod a nedostačené množství položených otázek v dotazníku. U dotazníku pro aktivní účastníky jsem zařadila dvě otázky číslo 7 a 8, které jsem sice zpracovala, ale nehrály velkou roli ve výzkumné části bakalářské práce.

V dotazníku pro trenéry jsem naopak zjistila, že by bylo dobré zařadit otázky týkající se věku trenérů, jejich trenérského vzdělání nebo dokonce pedagogického vzdělání. V budoucnu by se dal výzkum založit na pozorování předškolních dětí při tréninku synchronizovaného plavání. Vzhledem k tomu, že takto starých dětí není mnoho, bylo by to náročné.

V dotazníku jsem také zjišťovala, jaké činnosti dělali jedinci v předškolním věku. Chtěla jsem zjistit, zda hrají roli při výběru synchronizovaného plavání jako odvětví sportu. Nejvíce respondentů navštěvovalo plavání, což rozhodně hraje určitou roli při výběru synchronizovaného plavání. Další aktivity, které měly vysoké zastoupení v odpovědích, byly tanečky, které patří mezi esteticko- pohybové sporty, stejně jako synchronizované plavání. Gymnastická příprava spolu se sportovními hrami je také velice důležitou položkou v grafu číslo 3. Tyto činnosti zajišťují správné držení těla, dýchání, nácvik základních poloh, základy dobré kondice, která je pro synchronizované plavání důležitá. Zjistila jsem také, že několik jedinců se v předškolním věku věnovalo hře na hudební nástroje.

Další graf, který jsem ve výzkumné části uvedla, se zabývá činnostmi praktikovanými před synchronizovaným plaváním. Překvapilo mě, že nejvíce respondentů dělalo tanec. Čekala jsem, že hodně z dotazovaných se bude věnovat plavání nebo gymnastice či její přípravce, tanec jsem však nepředpokládala. Gymnastika, tanec i plavání úzce souvisí se synchronizovaným plaváním. Synchronizované plavání v podstatě, jako gymnastika ve vodě.

Nejvíce respondentů praktikovalo před synchronizovaným plaváním tanec, který se rozhodně řadí mezi esteticko- pohybové aktivity a rozvíjí u závodníků cit pro rytmus, pohyb a spojení hudby s pohybem. Část respondentů praktikovala před tímto sportem tenis. Na základě vyplněného dotazníku od trenérů je tento sport dobrý pro kázeň na tréninku.

Balet a aerobik jsou, co se týče četnosti odpovědí na stejné pozici. Oba sporty jsou spojené s hudbou. V baletu se dbá na preciznost provedení jednotlivých prvků, flexibilitu sportovce, kondiční přípravu a pravidelné a časté docházení na tréninky.

Aerobik je spíše zaměřený na kondiční schopnosti a jejich rozvoj. Důraz se klade na přesné provedení jednotlivých prvků. Pokud závodník dělal nejdříve aerobik, určitě je zvyklý cvičit sestavy na hudbu, tvořit jednotlivé figury a obrazce, což je výhoda pro synchronizované plavání.

Ostatní aktivity a činnosti praktikované před synchronizovaným plaváním nemají v grafu tak velké zastoupení. Podle mého názoru se jedná o děti, u kterých rodiče chtějí vyzkoušet co nejvíce aktivit, kroužků a sportů. Někdy to děti potřebují, aby zjistily co je pro něj nejvhodnější. Já osobně jsem vyzkoušela mnoho aktivit, od krasobruslení, gymnastiky, zpěvu, hry na nástroj, synchronizovaného plavání až jsem se dostala k rychlostní kanoistice. Dětem rozhodně střídání aktivit neublíží, ba naopak hodně si toho vyzkoušejí a mají tak všeobecný sportovní rozhled. Může nastat problém, že děti naleznou tu správnou aktivitu v době, kdy je pozdě s ní na výkonnostní úrovni začínat.

Cheersleading je aktivita, které má také mnoho společného se synchronizovaným plaváním. V grafu je vidět, že tento sport navštěvovali 3 respondenti z 32 oslovených. Je to sport založený na akrobacii, skocích a pyramidách. V tomto sportu je zapotřebí gymnastická a taneční příprava, která je důležitá i v synchronizovaném plavání. Závodnice z tohoto sportu tak mohou mít výhodu v tréninku.

Z výzkumu jsem zjistila, že několik závodnic se před akvabelami věnovalo lyžování. Tento sport je řazen mezi zimní, individuální sporty, příprava ale probíhá po celý rok. Bruslení je další sport, který jsem získala z odpovědí respondentů. Tento výsledek neměl v grafu moc velké zastoupení. Krasobruslení je esteticko-pohybová aktivita. Oba sporty jsou spojené s hudbou a oba jsou založení na sestavách. Další činnosti, které respondenti navštěvovali před synchronizovaným plaváním, byla atletika. Tento sport rozvíjí u závodníků kondiční schopnosti.

Zbylé aktivity nehrají ve výzkumu roli. Počet kladných odpovědí u těchto aktivit nepřekročil jednoho respondenta. Tyto aktivity jsou například- keramika, zpěv, dramatická výchova apod.

V dotaznících jsem také zjišťovala, jaké činnosti by závodníci i trenéři doporučili jako vhodné pro začátky se synchronizovaným plaváním.

Vzhledem k tomu, že součástí přípravy pro synchronizované plavání je gymnastika i plavání, tak většina respondentů doporučila gymnastiku a plavání. Ostatní činnosti, které byly doporučeny, jsou v grafu zastoupeny pouze v malém měřítku.

Plavání je samozřejmě důležité a výhodou je pokud umí jednotlivec plavat již při náboru do přípravy akvabel (synchronizovaného plavání). V dnešní době je plavání velice rozšířené a dokonce mnoho mateřských škol ho má zařazené do svého vzdělávacího programu.

Gymnastika je důležitou součástí suché přípravy pro synchronizované plavání. Jedinci se zde naučí základní polohy, pohyby, zvládají zpevnit své tělo, což je v jednotlivých figurách důležité. Závodníci, kteří praktikují gymnastiku, před tímto sportem jsou ohební a schopni velkých pohybových rozsahů v jednotlivých kloubech, což ulehčí následný trénink akvabel.

V dotazníku jsem také zjišťovala, v kolika letech začali respondenti se synchronizovaným plaváním. Zjistila jsem, že nejvíce závodnic začalo v 7 letech. Druhá početná skupina začala v 8 letech a třetí v 6 letech. Tento výsledek mě překvapil, čekala jsem, že více závodníků začne se sportem dříve a tedy již v předškolním věku, nebo se začátkem školní docházky. V 7- mi letech jak však na dítě vyvíjen velký tlak a podle mého názoru je toto období velice náročné. Dítě se ocitá v novém prostředí školy a zvyká si na nový kolektiv, nový režim a povinnosti. Pravidelní a náročný trénink, některé děti zatěžuje a proto je možná lepší věk 8 let, kdy už je dítě na školu a činnosti spojené s ní zvyklé. Obecně je věk mezi 7-11 rokem nazýván jako „Zlatý věk motoriky“, jak jsem se již zmínila v teoretické části této práce. Je to nejlepší věk, pro rozvoj pohybové schopnosti.

Další část výzkumu byla založena na dotazníku pokládanému trenérům synchronizovaného plavání. Zjišťovala jsem, jaké činnosti by doporučili, jako vhodné pro začátky se synchronizovaným plaváním. Tuto otázku jsem pokládala i závodnicím, protože jsem chtěla získat dva názory.

Někteří trenéři doporučují běh, který je důležitý pro kondiční přípravu. Při synchronizovaném plavání je velice důležité umět hospodařit s dechem. K tomu napomáhá právě již zmíněný běh a také všeobecně rozvíjející aktivity jako jsou například kroužky sportovních her a podobně.

Gymnastika je doporučována, vzhledem ke složení tréninku, je totiž zařazována do většiny tréninků do suché přípravy. Závodnice musí být protažené a ohebné, a k tomu napomáhá právě gymnastika, ale také balet, který má také poměrně vysoké procento doporučení. Závodnice, které projdou přípravou v těchto sportů, mají tak ulehčenou přípravu.

Plavání většinou bývá, jedním se základních kritérií pro výběr závodnic, ale pro začátek stačí uplavání 3 metrů. Pro tyto případy jsou zřizovány přípravy, kde děti naučí veškeré plavecké způsoby včetně potápění a připraví je na možnost se tomuto sportu i nadále věnovat.

Ve výzkumné části jak ukazuje graf číslo 9 je vidět, jaké činnosti podle trenérů vedou k volbě synchronizovaného plavání.

Při výzkumu bylo zjištěno, že podle trenérů hraje roli při výběru tohoto sportu, pokud jedinec před tímto sportem dělal následující činnosti- plavání a gymnastika. Tyto dva sporty hrají roli při následné volbě synchronizovaného plavání. Dalším důvodem, proč je tento sport vybírán, je neokoukanost tohoto sportu. Tento sport je poměrně nový a není tak známý a do programu Olympijských her byl také zařazen poměrně nedávno.

Podle trenérů, vede ke zvolení akvabel, navštěvování tance, nebo kroužku potápění. Nejlepší kombinací v před-přípravě by podle trenérů pak byla, plavání a gymnastika. Překvapil mě výsledek baletu, čekala jsem, že bude mít větší váhu v grafu. Očekávala jsem jiný výsledek, vzhledem k výsledku, který mi vyšel z dotazníků podávaných aktivním závodnicím.

V hypotéze číslo 5 jsem přepokládala, že nejlepší věk pro začátky se synchronizovaným plaváním je 7 let. Tato hypotéza se mi potvrdila. Dle trenérů je nejlepší věk pro začátky s tímto sportem 6,5 roku a méně. Je to věk kdy by mělo být dítě vyvinuté jak po stránce hrubé motoriky, jemné motoriky, ale také po stránce rozumové. Mělo by tak být schopno absolvovat náročný trénink. Je to však věk, zahájení školní docházky a trénink spolu se školou by mohl způsobit velký tlak na jeho psychiku.

Poslední otázka, kterou jsem trenérům položila, zjišťovala, jaké jsou složky tréninku. Několik trenérů mi dokonce odpovědělo přesné složení jejich tréninku.

Na základě těchto odpovědí jsem založila svou hypotézu číslo 2. Ukázalo se, že trénink je založen na suché a plavecké přípravě. Trenéři se shodli, že tyto složky mají být v rovnováze.

Příprava ve vodě zahrnuje dle některých trenérů několik složek, mezi které patří například: plaveckou přípravu, dechová cvičení, trénink technických prvků synchronizovaného plavání, kondiční přípravu a trénink sestav. Tyto složky jsou velice důležité. Bez správného provedení jednotlivých figur není možné vytvořit dobrou sestavu, která by na závodech vyhrávala.

Suchá příprava zahrnuje kondiční přípravu, zpevňování- posilování, protahování- ohebnost, koordinační cvičení, baletní základy, základy gymnastiky, počítání sestav na suchu. Někteří trenéři zařazují také tanec do suché přípravy, kdy jde také o propojení pohybu na hudbu.

Zde je vidět, výhoda navštěvování gymnastických, baletních i sportovních přípravek a to nejen v předškolním věku. Děti jsou pak ve výhodě, protože již mají základy z jednotlivých oblastí, na kterých se trénink zakládá.

7 Závěry

Bakalářská práce se zabývala tématem činností dětí předškolního věku vedoucí k volbě synchronizovaného plavání jako odvětví sportu. V průběhu psaní této práce jsem zjistila několik úskalí, a to hlavně v dotaznících, které jsem pro práci využila.

Ve výzkumné části jsem si stanovila několik dílčích cílů. Zjistila jsem, že optimální věk pro začátky se synchronizovaným plaváním je 6,5 roku. Také jsem zjistila, že činnosti, které jedinci dělají před synchronizovaným plaváním, nehrají při náboru roli. Trenéři i aktivní účastníci doporučují pro začátky s tímto sportem plavání, gymnastiku a také balet. Trenéři navíc doporučují také atletiku, vzhledem k fyzické kondici závodníků. Na základě dotazníků jsem také zjistila, že nejčastěji se v tréninku požívají tyto složky tréninku: rozcvičení, protažení, plavecký trénink, speciální plavecký trénink.

V praktické části jsem pracovala s dotazníky dvou typů, pro trenéry a pro aktivní účastníky, které jsem rozesílala do oddílů synchronizovaného plavání po České republice. Pomocí těchto dotazníků jsem zjišťovala, jaké činnosti jednotlivci navštěvovali před tímto sportem, v kolika letech s ním začali a proč si tento sport zvolili.

Tato práce by mohla pomoci klubům při náboru nových členů. Výzkum, který jsem prováděla, bych mohla poskytnout oddílům, které by o něj měly zájem. Zjištěné informace, by mohly pomoci s tvorbou informačních letáků pro budoucí zájemce pro toto sportovní odvětví.

8 Literatura

1. DOVALIL, Josef. *Výkon a trénink ve sportu*. Vyd. 1. Praha: Olympia, 2002, ISBN 80-7033-760-5
2. DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Pohybové činnosti pro předškolní děti*. Praha: Dr. Josef Raabe, s.r.o, 2011. ISBN 987-80-86307-88-6.
3. DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Didaktika tělesné výchovy nejmenších dětí*. Praha: Universita Karlova v Praze-Pedagogická fakulta, 2007. ISBN 987-80-7290-298-9.
4. DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte*. 2. vydání. Praha: Portál, 2011. ISBN 987-80-7367-819-7.
5. DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Základní motorika*. Praha: Univerzita Karlova v Praze-Pedagogická fakulta, 2006. ISBN 80-7290-259-8.
6. GAVORA, Peter. *Úvod do pedagogického výzkumu*. 2. rozšířené vydání. Brno: Paido, 2010. ISBN 987-80-7315-185-0.
7. HÁJEK, Jeroným. *Antropomotorika*. 2. přepracované vydání. Praha: Karolinum, 2012. ISBN 987-80-7290-298-0.
8. CHOUTKA, Miroslav a Josef DOVALIL. *Sportovní trénink*. Vyd. 1. Praha: Olympia, 1987
9. KOVAŘOVIC, Karel, Ivana FELGROVÁ a Eva PESLOVÁ. *Plavání: plavecké sporty a plavání ve vícebojích*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2009, 78 s. ISBN 978-802-4617-466.
10. PEDROLETTI, Michel. *Od šplouchání k plavání: Jak děti od malička zvykat na vodu a učit plavat*. 1. vydání. Praha: Portál, 2007. ISBN 987-80-7367-205-8.
11. PELIKÁN, Jiří. *Základy empirického výzkumu pedagogických jevů*. Praha: Karolinum, 2011. ISBN 987-80-246-1916-3.
12. PERIČ, Tomáš. A KOLEKTIV. *Sportovní příprava dětí*. Havlíčkův Brod: Grada, 2012. ISBN 987-80-247-4218-2
13. SLEPIČKA, Pavel, Václav HOŠEK a Běla HÁTLOVÁ. *Psychologie sportu*. Vyd. 1. Praha: Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum, 2006, 230 s. ISBN 80-246-1290-9.

Internetové zdroje

1. FIALA, J. Pohybové schopnosti. In: *Masarykova Universita: Fakulta sportovních studií* [online]. Brno, 2009 [cit. 2014-03-31]. Dostupné z: http://is.muni.cz/elportal/estud/fsps/ps07/teortren/pdf/6.1.1._Pohybove_schopnosti.pdf
2. FIALA, J. Psychologická příprava. In: *Masarykova Universita: Fakulta sportovních studií* [online]. Brno, 2009 [cit. 2014-03-31]. Dostupné z: http://is.muni.cz/do/rect/el/estud/fsps/js09/sylabus/web/pdf/6.3._Psychologicka_pripava.pdf
3. FIALA, J. Technická příprava. In: *Masarykova Universita: Fakulta sportovních studií* [online]. Brno, 2009 [cit. 31.3 2014]. Dostupné z: http://is.muni.cz/do/1499/el/estud/fsps/js09/sylabus/web/pdf/6.2._Technicka_pripava.pdf
4. FIALA, J. Psychologická příprava. In: *Masarykova Univerzita: Fakulta sportovních studií* [online]. 2009 [cit. 2014-04-08]. Dostupné z: http://is.muni.cz/do/rect/el/estud/fsps/js09/sylabus/web/pdf/6.3._Psychologicka_pripava.pdf
5. Synchronizované plavání. In: *Masarykova Univerzita: Fakulta sportovních studií* [online]. Brno, 28. 3. 2012 [cit. 2014-03-31]. Dostupné z: http://www.fsps.muni.cz/~kse/vyuka/plavani/synchro_pravidla_071108.pdf

Seznam příloh tabulek a grafů

- 1) Tabulka číslo 1- Fáze motorického učení (Hana Dvořáková, Didaktika tělesné výchovy nejmenších, str. 48)
- 2) Graf č. 1- Aktuální věk respondentů
- 3) Graf č. 2- Aktivita praktikované před synchronizovaným plaváním
- 4) Graf č. 3- Aktivita praktikované v předškolním věku
- 5) Graf č. 4- Doporučené aktivity před synchronizovaným plaváním
- 6) Graf č. 5- Proč synchronizované plavání
- 7) Graf č. 6- Věk začátků se synchronizovaným plaváním
- 8) Graf č. 7- Doporučené aktivity pro synchronizované plavání
- 9) Graf č. 8- Aktivita, které hrají roli při náboru do oddílů
- 10) Graf č. 9- Co vede k výběru SP jako odvětví sportu dle trenérů
- 11) Graf č. 10- Nejlepší věk pro začátky se synchronizovaným plaváním
- 12) Graf č. 11- Složky tréninku synchronizovaného plavání

Seznam Příloh

- 1) Příloha č. 1- Dotazník pro aktivní účastníky synchronizovaného plavání
- 2) Příloha č. 2- Dotazník pro trenéry synchronizovaného plavání
- 3) Příloha č. 3- Prohlášení žadatele o nahlédnutí do listinné podoby závěrečné práce před její obhajobou
- 4) Příloha č. 4- Prohlášení o nahlédnutí do bakalářské práce

9 Příloha

Příloha č. 1 - Dotazník pro aktivní účastníky synchronizovaného plavání

DOTAZNÍK PRO AKTIVNÍ ÚČASTNÍKY SYNCHRONIZOVANÉHO PLAVÁNÍ

Dobrý den,

věnujte prosím několik minut svého času vyplnění následujícího dotazníku. Jsem studentka Pedagogické fakulty Univerzity Karlovy. Pro svou bakalářskou práci jsem si vybrala téma *Činnosti dětí předškolního věku vedoucí k následné volbě synchronizovaného plavání jako odvětví sportu*. Tento sport jsem nějakou dobu dělala, a tímto bych Vás chtěla poprosit o pomoc. Chtěla bych Vás tedy požádat o vyplnění toho dotazníku. Tento dotazník Vám nezabere více než 10 minut a jeho vyplněním mi velice pomůžete v mém výzkumu.

1. Jakého jste pohlaví? (správnou odpověď prosím podtrhněte)

Žena Muž

2. Kolik je Vám let?

3. Navštěvoval/a jste Mateřskou školu? (správnou odpověď prosím podtrhněte)

Ano Ne

4. Jaké pohybové či jiné aktivity jste dělal/a před synchronizovaným plaváním?

5. Jaké činnosti jste dělal/a v předškolním věku?(správné odpovědi prosím podtrhněte)

Plavání
Navštěvování MŠ
Gymnastická příprava, gymnastika
Baletní příprava, balet
Hudebně pohybové aktivity
Tanečky
Sportovní hry
Divadlo
Recitátorství
Zpěv, sbor
Hra na nástroj
Hudební nauka
Žádné

Pokud jiné, tak jaké?

6. Jaké činnosti byste doporučil/a jako vhodné pro začátky se SP?

7. Proč jste si zvolila synchronizované plavání?

8. V kolika letech jste začal/a se synchronizovaným plaváním?

Děkuji za vyplnění tohoto dotazníku

DOTAZNÍK PRO TRENÉRY SYNCHRONIZOVANÉHO PLAVÁNÍ

Dobrý den,

věnujte prosím několik minut svého času vyplnění následujícího dotazníku. Jsem studentka Pedagogické fakulty Univerzity Karlovy. Pro svou bakalářskou práci jsem si vybrala téma *Činnosti dětí předškolního věku vedoucí k následné volbě synchronizovaného plavání jako odvětví sportu*. Tento sport jsem nějakou dobu dělala, a tímto bych Vás chtěla poprosit o pomoc. Chtěla bych Vás tedy požádat o vyplnění toho dotazníku. Tento dotazník Vám nezabere více než 10 minut a jeho vyplněním mi velice pomůžete v mém výzkumu.

1. Jaké činnosti byste doporučil/a pro přípravu na synchronizované plavání?

2. Jsou nějaké činnosti, kterým dáváte přednost, při výběru nových dětí?

Ano (pokud ano, tak jaké)

Ne

3. Jaké činnosti podle Vás vedou k výběru Synchronizovaného plavání jako odvětví sportu?

4. Jaký věk je podle vás nejlepší pro začátky se Synchronizovaným plaváním?

5. Jaké jednotky tréninku má sportovní příprava synchronizovaného plavání?

Děkuji za vyplnění tohoto dotazníku

Příloha č. 3- Prohlášení žadatele o nahlédnutí do listinné podoby závěrečné práce před její obhajobou

Univerzita Karlova v Praze Pedagogická fakulta,
M.D. Rettigové 4, 116 39 Praha 1

Prohlášení žadatele o nahlédnutí do listinné podoby závěrečné práce před její obhajobou

Závěrečná práce:

Druh práce	
Název práce	
Autor práce	

Jsem si vědom/a, že závěrečná práce je autorským dílem a že informace získané nahlédnutím do zveřejněné závěrečné práce nemohou být použity k výdělečným účelům, ani nemohou být vydávány za studijní, vědeckou nebo jinou tvůrčí činnost jiné osoby než autora. Byl/a jsem seznámen/a se skutečností, že si mohu pořizovat výpisy, opisy nebo rozmnoženiny závěrečné práce, jsem však povinen/povinna s nimi nakládat jako s autorským dílem a zachovávat pravidla uvedená v předchozím odstavci tohoto prohlášení. Jsem si vědom/a, že pořizovat výpisy, opisy nebo rozmnoženiny dané práce lze pouze na své náklady a že úhrada nákladů za kopírování, resp. tisk jedné strany formátu A4 černobíle byla stanovena na 5 Kč.

V Praze dne

Jméno a příjmení žadatele	
Adresa trvalého bydliště	

podpis žadatele

Univerzita Karlova v Praze Pedagogická fakulta,
M.D. Rettigové 4, 116 39 Praha 1

Prohlášení žadatele o nahlédnutí do listinné
podoby závěrečné práce
Evidenční list

Jsem si vědom/a, že závěrečná práce je autorským dílem a že informace získané nahlédnutím do zveřejněné závěrečné práce nemohou být použity k výdělečným účelům, ani nemohou být vydávány za studijní, vědeckou nebo jinou tvůrčí činnost jiné osoby než autora.

Byl/a jsem seznámen/a se skutečností, že si mohu pořizovat výpisy, opisy nebo rozmnoženiny závěrečné práce, jsem však povinen/povinna s nimi nakládat jako s autorským dílem a zachovávat pravidla uvedená v předchozím odstavci tohoto prohlášení.

Poř. č.	Datum	Jméno a příjmení	Adresa trvalého bydliště	Podpis
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				